

ユアーススポーツクラブ新松戸 スタジオレッスンスケジュール

2024/12/1~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
9:00			休館日					9:00
10:00	9:30~10:15 骨盤エクササイズ かなえ	9:30~10:15 骨盤エクササイズ 上田 章子		9:30~10:15 ピラティス 峯岸 明美	9:30~10:15 太極舞 瀬川 元弘	9:30~10:30 背骨コンディショニング 金子 大佑	10:15~11:15 ジャイロキネシス® 遠藤 羽希子	10:00
11:00	10:30~11:30 ヨガ かなえ	10:30~11:30 ヨガ 上田 章子		10:30~11:15 ヨガ 林 水無	10:45~11:30 ピラティス Myu	10:40~11:25 ZUMBA® あかね		11:00
12:00	11:45~12:30 アロマリラックス かなえ	11:45~12:15 はじめてエアロ 飯塚 広美		11:45~12:30 やさしいバレエ 遠藤 羽希子	11:45~12:30 ルーシーダットン AKEMI	11:35~12:05 ボクシングエクササイズ 林 水無	12:00~12:45 ジャズダンス 井上 牧恵	12:00
13:00		12:30~13:15 ボディメイク 飯塚 広美			12:40~13:25 ZUMBA® AKEMI	12:15~12:45 やさしいHIPHOP 林 水無	13:45~14:30 サルセッション® MiHO	13:00
14:00	13:40~14:40 コンディショニング ストレッチ 富山 真希	13:30~14:15 DANCE saori		13:00~13:45 ピラティス はるか	13:40~14:25 ヨガ 坂井 結美	12:55~13:55 エンジョイフラ ホークーバア江藤		
15:00	14:50~15:35 ジャズダンス 富山 真希	14:30~15:15 モナリザ Myu		14:00~14:45 ベリーダンス はるか	14:40~15:25 バレトン® 竹内 淳子	14:30~15:15 ヨガ 佐藤 奈々栄	14:45~15:30	
16:00	15:50~16:30 ローインパクトエアロ 野村 京子					15:30~16:30 ★ バレエエクササイズ 新井 利江	15:45~16:30 マーシャルアーツ 栗原いづみ	
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00		19:30~20:15 ヨガ			19:00~20:00 ジャズダンス Natsuho	19:00~19:45 背骨コンディショニング 金子 大佑	19:00閉館	19:00
20:00	19:30~20:15 ストレッチ HIROYUKI	20:30~21:15 横溝 恵子			20:15~21:00 ZUMBA® Natsuho	20:00~20:45 バレエエクササイズ 内藤 洋子	20:00~21:00 DANCE saori	20:00
21:00	20:30~21:15 ピラティス HIROYUKI	20:30~21:15 骨盤エクササイズ 横溝 恵子						21:00
22:00								22:00

第1・3・5週目
調整中
第2・4週目
ヨガ
mina

定員20名
※ジャイロキネシスは18名

23:00閉館

☆・・・時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに☆マークがついています。

ユアースポーツクラブ新松戸 スタジオレッスンスケジュール

2025/4/1~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		
9:00			休館日					9:00	
10:00	9:30~10:15 骨盤エクササイズ かなえ	9:30~10:15 骨盤エクササイズ 上田 章子		9:30~10:15 ピラティス 峯岸 明美	9:30~10:15 太極舞 瀬川 元弘	9:30~10:30 背骨コンディショニング 金子 大佑	10:15~11:15 ジャイロキネシス® 遠藤 羽希子	10:00	
11:00	10:30~11:30 ヨガ かなえ	10:30~11:30 ヨガ 上田 章子		10:30~11:15 ヨガ 林 水無	10:45~11:30 ピラティス Myu	10:40~11:25 ZUMBA® あかね		11:00	
12:00	11:45~12:30 アロマリラックス かなえ	11:45~12:15 はじめてエアロ 飯塚 広美		11:45~12:30 やさしいバレエ 遠藤 羽希子	11:45~12:30 ルーシーダットン AKEMI	11:35~12:05 ボクシングエクササイズ 林 水無	12:00~12:45 ジャズダンス 井上 牧恵	12:00	
13:00		12:30~13:15 ボディメイク 飯塚 広美			12:40~13:25 ZUMBA® AKEMI	12:15~12:45 やさしいHIPHOP 林 水無	13:45~14:30 サルセッション® MiHO	13:00	
14:00	13:40~14:40 コンディショニング ストレッチ 富山 真希	13:30~14:15 DANCE saori		13:00~13:45 ピラティス はるか	★13:40~14:40 ヨガ 坂井 結美	12:55~13:55 エンジョイフラ ホークーバア江藤		14:00	
15:00	14:50~15:35 ジャズダンス 富山 真希	14:30~15:15 モナリザ Myu		14:00~14:45 ベリーダンス はるか	★14:55~15:40 竹内 淳子	★14:30~15:20 ヨガ 佐藤 奈々栄	14:45~15:30 ヨガ	15:00	
16:00	15:50~16:30 ローインパクトエアロ 野村 京子					15:30~16:30 バレエエクササイズ 新井 利江	15:45~16:30 マーシャルアーツ 栗原いづみ	16:00	
17:00								17:00	
18:00								18:00	
19:00		19:30~20:15 ヨガ			19:00~20:00 ジャズダンス Natsuho	19:00~19:45 背骨コンディショニング 金子 大佑	19:00閉館	19:00	
20:00	19:30~20:15 ストレッチ HIROYUKI	20:30~21:15 ピラティス HIROYUKI			20:15~21:00 ZUMBA® Natsuho	20:00~20:45 バレエエクササイズ 内藤 洋子	20:00~21:00 DANCE saori	20:00	
21:00		骨盤エクササイズ						21:00	
22:00		横溝 恵子						22:00	
23:00閉館									

定員20名
※ジャイロキネシスは18名

第1・3・5週目
ボディメイク
第2・4週目
バレトン®

第1・3・5週目
★ 小林 優香
第2・4週目
mina

★・・・時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。